

## 4月茂原健康交流センター教室スケジュール案内

曜日	教室名	インストラクター	場所	実施日	教室時間	申込み方法
火	①成人水泳教室 初心者平泳ぎ・バタフライ	矢口香・竹村ルミ子 水泳指導員	25Mプール	2・9・16・23日	11:50～13:00	名簿記入 無料各先着15名
	②腰痛体操 アクアビクス	鈴木転倒・寝たきり 予防改善メディカル	流水プール	2・9・16・23日	13:10～14:00	名簿記入 無料先着25名
	③幼児水泳教室	舟本・杉浦 水泳指導員	幼児プール		15:30～16:15	事前申し込み 先着30名
	④筋力向上体操	舟本佐智子 健康運動実践指導者	機能訓練室	2・9日	第1・2週 10:30～11:30	無料50名
		水沼律子 健康運動実践指導者	機能訓練室	16・23日	第3・4週 10:30～11:30	無料50名
	⑤フラダンス教室	中川幸子講師	機能訓練室	2・9・16日	第1・2・3週 14:00～15:00	名簿記入 無料先着30名
⑥カイロプラクティック	苗村教雄 カイロプラクター	大広間	2・16・23日	12:00～18:00	有料	
水	①成人水泳教室 初心者背泳ぎ	矢口香 水泳指導員	25Mプール	3・10・17・24日	10:50～12:00	名簿記入 無料先着20名
	②社交ダンス教室 (初心者基礎編)	鈴木勝子講師	機能訓練室	3・10・17・24日	10:00～12:00	名簿記入 無料先着35名
	③ベリーダンス教室	講師 Asal	機能訓練室	3・10・17・24日	12:30～13:30	名簿記入 無料先着25名
	④カイロプラクティック	阿久津真理 カイロプラクター	大広間	3・10・17・24日	10:30～17:00	有料
木	①健康講座	朝日・下村 看護師	大広間など	11・25日	第2・4週 10:30～11:00	巡回随時
	②成人水泳教室 初心者クロール	矢口香・竹村ルミ子 水泳指導員	25Mプール	4・11・18・25日	11:50～13:00	名簿記入 無料先着30名
	③アクアビクス	鈴木アクアフィットネス インストラクター	流水プール	4・11・18・25日	13:00～13:50	名簿記入 無料先着15名
	④フィットネス ウォーキング	鈴木アクアフィットネス インストラクター	流水プール	4・11・18・25日	14:00～14:50	名簿記入 無料先着25名
	⑤やさしいヨガ	馬場純子 ヨガインストラクター	機能訓練室	4・11・18・25日	10:30～12:00	名簿記入 無料先着35名
	⑥陳式太極拳教室	川田滋子師範	機能訓練室	4・11・18・25日	第1・2・3・4週 13:30～14:30	名簿記入 無料先着25名
	⑦中国足心道 足もみ(有料)	山本美加子師範	大広間	4・11・18・25日	12:00～18:00	有料
	⑧特別支援 スイミング教室	田中 香織 中級障害者スポーツ指導員	25Mプール	11・18・25日	17:00～18:00	事前 申し込み
金	①ワンポイント アドバイス	矢口香 水泳指導員	25Mプール	5・12・19・26日	小・中学生 18:00より 成人 19:00より	名簿記入 無料先着20名
	②エアロビクス	青柳 早苗 インストラクター	機能訓練室	5・12・19・26日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着30名
	③笑いヨガ	阿久津里美 笑いヨガティーチャー	機能訓練室	5・19日	第1・3週 13:30～14:30	無料50名
	④認知機能向上 体操教室	宮下順子 介護予防運動トレーナー	機能訓練室	12・26日	第2・4週 13:30～14:30	名簿記入 無料先着30名
		⑤手芸教室	佐々木芳江講師	会議室	5・12・19・26日	13:15～14:15
	⑥カイロプラクティック	苗村教雄 カイロプラクター	大広間	5・12・19日	12:00～18:00	有料
土	①ハンドマッサージ	朝日礼子看護師	大広間前通路	6・20日	第1・3週 11:00～12:00	無料
日	①中国足心道 足もみ(有料)	山本美加子師範	大広間	7・14・21・28日	12:00～18:00	有料

\*申込方法に有料と記入以外の教室は無料ですが、施設利用料は通常通りいただきます。